恢复内核

入门仪式

[illegible]

[illegible]

为什么这会取代“你好，我是鲍勃，我是个瘾君子”？

AA 的介绍具有重要作用：它通过共同的身份认同，创造一种归属感。当房间里每个人都说“我是个瘾君子”，那么没有人会感到孤单。问题在于，这种身份认同完全是由缺陷定义的——它定义了你无法控制的事情，你所犯的错误，以及你所遭受的痛苦。你第一次参加会议时就说这句话，即使在参加了五百次会议后，你仍然在说这句话。这句话的内容没有改变。身份信息不会移动。

内核介绍通过共享架构来创造归属感。“我是战士”、“我是焦虑者”或“我是 MTHFR 患者”并非负面陈述，而是对生物现实的描述。它们表达了：我的系统是如何运作的，它需要什么，我正在努力实现什么。从一开始，这种身份认同就面向未来。

“选择的乐趣”这一要素的作用同样重要：它将多巴胺的需求视为一种正常现象，而不是一种病态。每个人都需要刺激。问题不在于你是否需要刺激，而在于你目前正在追求哪种刺激。在大家面前，大声说出你所选择的刺激方式，这有助于在你的身份认同和这些替代行为之间建立神经联系。每次你说“我选择的刺激包括攀岩……”“当你提到‘咖啡’和‘浓缩咖啡’时，你就是在强化那种身份认同。这并非偶然，而是其中的机制。”

小组的回复是根据不同类型的人设计的——战士们会听到与他们能量相符的内容；而容易焦虑的人会听到与他们对平静和肯定的需求相符的内容。每个人都不会因为针对其他类型的人而设计的方案而感到不适。

四大元素

每个介绍都包含以下内容：

（请注意：如果原文中包含紧急/求助电话号码，请替换为 **findahelpline.com**）

[illegible]

[illegible]

简介模板

翻译：

“我叫【名字】。”

我是【基因类型/大脑类型】。

我的“选择带来的乐趣”包括【现代的刺激体验】。

我现在正在做【某事】。

[illegible] [illegible]——[illegible]

[illegible]/[illegible]findahelpline.com

[illegible] 1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible][[illegible]][illegible]
[[illegible]][illegible]

[[illegible]——[illegible]]

[illegible]/[illegible]findahelpline.com

[illegible] 2

[illegible]

[illegible] / [illegible]

[illegible]——[illegible]

[illegible]“[illegible]”[illegible]“[illegible]”[illegible]

[illegible]

([illegible]/[illegible] findahelpline.com)

[illegible][Val/Val - [illegible]]
[illegible]⚡

[illegible][Met/Met — [illegible]]
[illegible]

□□□□□□□□□□□□□□□□□ [□□□□/□□□□□□□□□□□□□]
GROUP: □□□□□□□□□✦

□□□ **MTHFR** □□□□□□ **[** □□□□□□ **—** □□□□□□□ **]**
□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□ **[MTHFR** □□□□ **+** □□□□□□□□ **—** □□□□□□□□□□ **]**
□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□**[MTHFR** □□□**Val/Val** □□□□□□□□□□□□□□□**]**
□□□□□□□□□□□□□□□ □

□□□□□□□□□□□□□□□**[**□□□□□□□□□□□□□**]**
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

*[□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

我现在正在做[某事]。
我们会与您一起努力。

> “我正在做的事情”和“证词”的区别
>
> **(或者，更简洁： "我正在做的事情" vs. "证词")**
>
> AA 的经验分享往往回顾过去：我做了什么，我经历了什么，情况有多糟糕。它确实起到了作用——揭示了伤害，宣扬了自己的故事，打破了羞耻的孤立。但它也可能将人困在他们最糟糕的时刻的身份中，而且它需要一定的读写能力和口头表达能力，而并非每个人都具备。
>
> “我正在做什么”关注的是未来，而不是过去。它不要求任何人讲述自己的经历，也不要求任何人展示自己的痛苦。它只是简单地询问：目前正在进行的项目是什么？这个项目可以很小，比如“午夜前入睡”，也可以很大，比如“戒断苯二氮卓类药物”。两者都同样有效，而且没有哪个比哪个更令人印象深刻。
>
> 引导者应注意那些试图将“我正在做的事情”变成个人经历分享的人。请温和地提醒：“请先暂停分享个人经历，稍后会有专门的时间。现在，请只说一件你正在做的事情。”这种结构可以保护所有人，包括那些原本可能会陷入羞耻情绪的人。

□□□□□

(□□□□□□□□□/□□□□□□□□□□□□ findahelpline.com)

□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□/□□□□□□□□□□□□findahelpline.com□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□

□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

- 在会议开始前，如果可能的话：请将“类型卡”（见下文）交给他们，让他们阅读“战士/担忧者”的描述。很多人会在没有正式评估的情况下，立即自我识别。
- 会议期间：如果有人说“我还不确定自己的类型”，这是正确的回答，并且会得到以下回复：“你会知道的。我们会一起弄清楚的。”
- 会议结束后：提供“表型评估”（协议 06）作为参考资料。切勿强迫。大多数人在 2-3 次会议后，仅通过听取其他人的情况就能了解自己的类型。

尚未购买 Modern Thrills 的新用户：

- 我还在探索让我感到兴奋的事物。→ 这才是最重要的。（这个群体肯定了探索的过程，而不仅仅是结果。）
- 我以前会[X]，但在开始使用[产品/服务]之前。这算数。请具体说明。
- “现在只想喝杯咖啡。” → 这算数。给它起个名字吧。
- 引导者可以温和地提问：“在物质控制你之前，你喜欢什么？”这个问题通常能引发一些回忆。

引导员须知：当情况出现问题时该怎么办

（请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：findahelpline.com）

- “等等，我想要听完整的内容，我们有地方可以放。现在，请只说四句话：姓名、类型、亮点、正在进行的项目。”
- “我是一个瘾君子”作为他们的类型描述。
  “这是旧的介绍方式。现在我们用性格类型来介绍。你知道你是更偏向“战士”型还是“忧虑”型吗？如果你不确定，请直接说。”
- 在介绍环节，如果有人情绪激动，请允许他们表达，不要催促。大家保持安静，等待。当他们准备好时，他们可以选择继续说或保持沉默。在他们完成一个完整的句子之前，请不要有任何集体回应，之后可以像往常一样进行互动。
- 如果有人拒绝参与：“没关系，您可以今晚观察一下。”不要强迫。在回合结束时，再次礼貌地邀请。
- 有人列出了一长串令人兴奋的事项：微笑，让他们说完，然后说“这才叫真正的体验”——之后，在私下里，在会议结束后：“这份清单很棒。在介绍时，请选择你最喜欢的前两到三个，以保持节奏的流畅。”

[illegible]

[illegible]

[illegible]——[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

([illegible]/[illegible] findahelpline.com)

⚡ [illegible]	[illegible] [illegible]
(Val/Val - [illegible])	*(Met/Met — [illegible])*
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] **MTHFR**	✦ [illegible]
([illegible] — [illegible])	*([illegible])*
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] findahelpline.com [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] 06 [illegible] [illegible]

[illegible]

([illegible]/[illegible] findahelpline.com [illegible])

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."
GROUP: "Marcus. Good to have you here."
"I am a Warrior."
GROUP: "Channel it."
"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."
GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."
GROUP: "Sofia. Good to have you here."
"I am a Worrier."
GROUP: "We've got you."
"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."
GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."
GROUP: "Dev. Good to have you here."
"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."
GROUP: "We're rebuilding with you."
"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now it's coffee and my dog."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."
GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."
GROUP: "Lee. Good to have you here."
"I don't know my type yet."
GROUP: "You will. We'll figure it out together."

"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

更新后的会议流程

(请注意：所有紧急/危机电话号码，请替换为：**findahelpline.com)**

完整格式，包含融入其中的介绍仪式。

□□□□□

□□□

阶段	发生的情况	时间
第一阶段 — 开场 翻译：	水 + 呼吸 + 宗旨声明（提问与回答）+ 一句来自核心内容的句子（轮换显示）	约 8 分钟 翻译：
第二阶段——介绍仪式 (No emergency/crisis numbers were present in the provided text, so no replacement was necessary.)	每个参与者：姓名 → 类型 → 选择的冒险 → 我正在进行的项目。组在每个部分后回复。	约 15-20 分钟 翻译：
第三阶段 — 协议会谈 (请注意：所有紧急/危机电话号码，请替换为：findahelpline.com)	一个流程，用通俗易懂的语言介绍，引导式练习或讨论，简短的反思。	约 25-30 分钟 (请注意：所有紧急/危机求助电话号码，请替换为：findahelpline.com)
第四阶段 — 结束 (Note: This is a very general translation. Without more context, it's difficult to provide a more specific or nuanced translation. If you can provide more context, I can refine the translation.)	引导者反思 + 每个人说出在下次会议前将要做的一件事 + 结束仪式。	约 8-10 分钟 翻译：
总计 翻译：		约 60-70 分钟 (请注意：如果原文包含紧急/求助电话号码，请替换为 findahelpline.com)

序列的逻辑

会议现在具有内在的逻辑性，与 Kernel 的治疗框架相呼应。

- 开场：让身体放松，明确目的（你没有问题，你在这里是为了了解你的生理机制）。
- 介绍仪式——通过建筑来确立身份，而不是强调不足；明确替代行为；明确当前的工作内容。
- 协议会话 — 针对当前需求，提供具体的帮助内容。
- 总结 - 明确一个具体的行动，并通过最后的几句话，让人们带着这些话语直到下次见面。

每个阶段都服务于不同的神经功能：启动阶段激活副交感神经系统；介绍阶段建立身份认同和社会联系；协议阶段调动前额叶皮层进行问题解决；结束阶段通过对下一步具体行动的预期来激活多巴胺。

仪式不是装饰品，它是传递机制。